

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI BOLA YANG DI GANTUNG

Wagiyem, Wiwik Yunitaningrum, Andika Triansyah

Pendidikan Jasmnai Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, Pontianak

Email:wagiyem23@gmail.com

Abstrak: Masalah penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di sdn 2 sungai raya dan tujuan dari penelitian ini adalah membantu siswa agar meningkat dengan bantuan dengan bola di gantung Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 2 sungai raya kabupaten kuburaya yang berjumlah 27 siswa Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 12 siswa atau 44,4 % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 15 siswa atau 55,6 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh gaya jongkok dengan bantuan bola di gantung baru siswa bisa lulus berjumlah 27 siswa atau tuntas dan belum lulus berjumlah 0 siswa.

Kata Kunci: Lompat Jauh Gaya Jongkok , Bola Di Gantung

Abstract: The problem of this research is a long jump style squat on the fourth grade students in sdn 2 river highway and the purpose of this study is to help students to be increased with the help of the ball in the hanging Form of research is classroom action research (PTK). In a classroom action research (PTK) This is the subject of this study were teachers collaborate with student public elementary school 2 river highway districts Kuburaya totaling 27 students Based on the results of research carried out research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle such as planning, implementation, observation and reflection. Learning first cycle of students who have recently graduated numbering 12 students or 44.4%, while the students who have not passed numbering 15 students or 55.6%, then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair long jump squat style with the help of the ball on the student's new suspension could amount to 27 students graduated or completed and not yet graduated numbered 0 students.

Keywords: Long Jump Squat Style, The Ball Hanging

Kemampuan gerak dasar dapat diperoleh melalui pembentukan dasar-dasar keterampilan gerak yang kompleks meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Untuk mencapai kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang optimal dipengaruhi oleh faktor kekuatan, daya ledak (*power explosive*), kecepatan bergerak (*speed of movement*),”. Pada saat praktek di lapangan agar siswa dapat melompat lebih jauh, yang harus diperhatikan adalah teknik awalan, tolakan, melayang, dan teknik mendarat. Dengan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok merupakan perpaduan antara kekuatan, daya ledak dan kecepatan bergerak.

Melompat merupakan teknik yang mendasari kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dimiliki oleh siswa pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yang banyak mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Pada pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa melakukan lompat jauh 1 kali setiap giliran dengan dilanjutkan oleh siswa yang mendapat giliran berikutnya, siswa yang mendapat giliran berikutnya menunggu terlalu lama dan mengalihkan perhatian kepada kegiatan yang lain maka dari pelaksanaan pembelajaran tersebut siswa menjadi jenuh dan hasil pembelajaran menjadi kurang efektif.

Pendidikan jasmani dapat mengembangkan sikap – sikap yang terdapat dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, guna mewujudkan tujuan salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak. Salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lompat. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Hal ini dapat dilihat dalam kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di SDN 2 Sungai Raya belum pernah menggunakan pendekatan pembelajaran dengan rintangan yang dapat lebih memotivasi siswa untuk mencoba, mengotomatisasi gerak dan memperbaiki koordinasi gerak agar lebih baik, maka perlu diketahui pengaruh pembelajaran melalui rintangan.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkuk badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama pada anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Jonath et al. (1987 : 197) bahwa, “Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat”. Menurut Djumidar (2004 : 6.13) “lompat menggunakan alat seperti lompat menggunakan: tali, balok-balok, kotak/boks, bangku swedia, lingkaran-lingkaran karet atau ban bekas”. Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh dapat bermacam-macam bentuknya sesuai dengan kebutuhan dalam pembelajaran. Alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh antara lain menggunakan tali, ban bekas, atau kardus. Dari alat-alat tersebut seorang guru dapat menciptakan kondisi belajar sesuai dengan kebutuhan.

Mengingat untuk melakukan lompat jauh itu sangat berat bagi anak Sekolah Menengah Pertama dan terkesan membosankan maka cara yang harus dilakukan oleh seorang guru harus mendesain pembelajaran tersebut dengan modifikasi permainan (Mulyono.dkk : 45). Permainan ini dapat dilakukan dengan cara berkelompok yaitu kita memisah seluruh siswa menjadi tujuh kelompok dimana tiap kelompok terdiri dari lima orang siswa. Dari kelompok tersebut terdiri dari empat kelompok putra dan tiga kelompok putri. tujuan ini untuk mempermudah proses evaluasi bagi para peneliti sejauh mana siswa menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

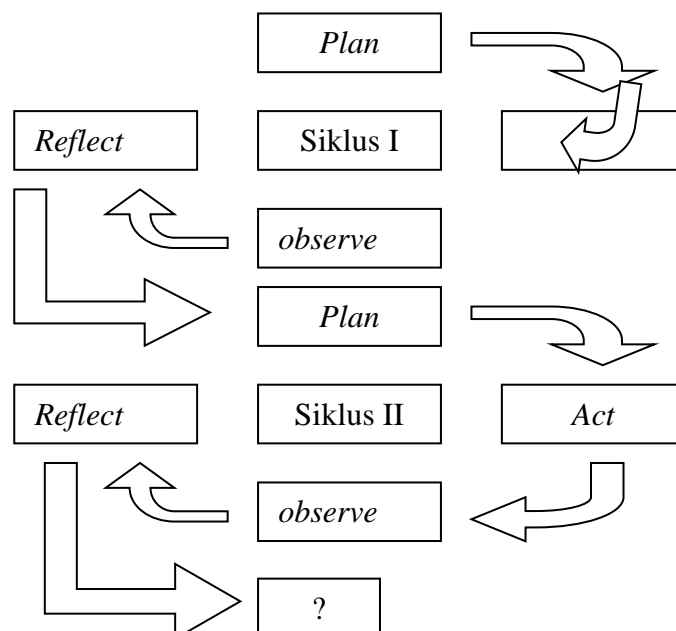
Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas mengenai masalah tersebut dengan judul : “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Siswi Kelas V SDN 2 Sungai Raya 2015 Melalui Bola Yang Di Gantung”. Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin (1992 : 90) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah dalam bahasa inggris adalah (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah

kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, Dkk.(dalam bukunya yang berjudul *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006: 58) mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. dalam bukunya Pelatihan.PTK Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”. Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (*action*) yang dilakukan oleh guru (dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tindakan – tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi).

Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :



Dalam penelitian ini, peneliti di lapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai *intrumen kunci*. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19). Keterangan :

- a. *Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- b. *Act* (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- c. *Observe* (observasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan
- d. *Reflect* (analisis dan refleksi) : mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan model pembelajaran bermain yang telah dilakukan pada siklus I – Siklus II dst.

Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan menganalisis seberapa besar pengaruh/dampak positif penerapan metode pembelajaran bola digantung terhadap tindakan yang telah diberikan. Pada refleksi siklus II inilah peneliti akan menghitung dan mengolah data yang telah diperoleh selama pembelajaran pada siklus II, apakah terjadi peningkatan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode Pembelajaran bola digantung ini. Disini akan dilihat seberapa besar pencapaian ketuntasan belajar siswa dari hasil tes siklus II, dengan membandingkan hasil tes awal dan tes siklus I yang diperoleh. Berdasarkan refleksi ini, bila rata-rata Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa yang mendapat nilai A dan B \geq 70%, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode pembelajaran bola digantung dinyatakan berhasil.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, dibatasi oleh focus. Analisis data dilakukan secara induktif dan lebih mementingkan proses daripada hasil. Jenis penelitian yang digunakan adalah *participatori action research*, peneliti terlibat secara langsung dari awal hingga akhir penelitian. Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan wawancara dengan subyek penelitian, dan melaporkan hasilnya. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Sungai Raya kelas IV yang berjumlah 27 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran lompat jauh merupakan salah satu dari pembelajaran cabang olahraga atletik yang sangat mudah dilakukan akan tetapi dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa kesalahan yang justru membuat kegiatan pembelajaran menjadi terhambat.

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa menggunakan bola yang digantung sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya lompat jauh gaya jongkok menjadi sangat berbeda.

Pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan sebuah media pembelajaran akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa seperti bola yang digantung, berdasarkan hasil penelitian maka penelitian untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan bola yang digantung dapat menghasilkan hasil belajar yang baik bagi siswa dan sebagai solusi serta harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pembahasan

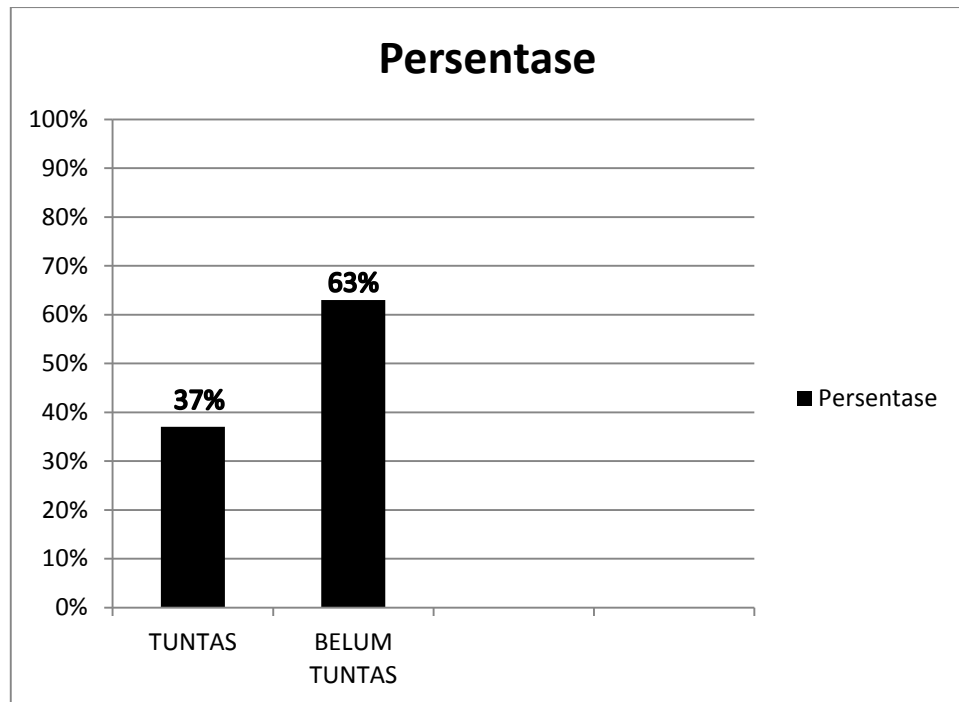
Sesuai dengan rancangan penelitian yang telah ditentukan dan telah dilaksanakan sebelumnya menerangkan bahwa terlebih dahulu diadakan tindakan yang berupa tes awal (pre-implementasi). Hal ini dimaksudkan agar hasil tes ini berguna sebagai data awal (input) bagi peneliti untuk mendapatkan data awal, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh gaya jongkok, ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Nilai Hasil Tes Pra Siklus Lompat Jauh Gaya Jongkok

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	10	37 %
Belum Tuntas	17	63 %
Jumlah	27	100 %

Melihat dari Tabel yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 37% (10 siswa), siswa yang belum tuntas 63% (17 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.



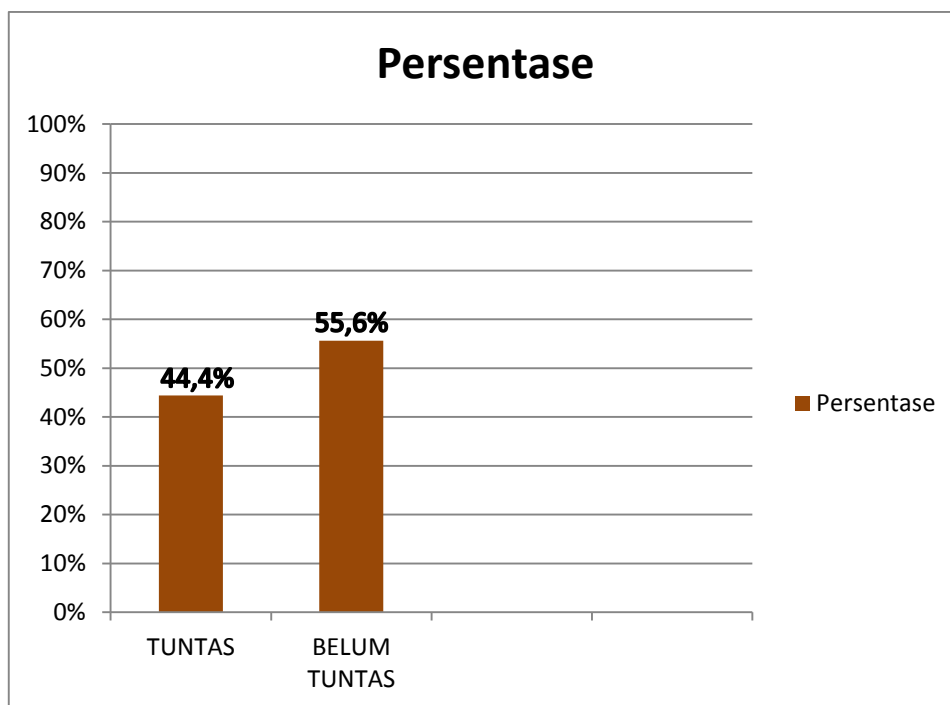
Grafik 1
Pra Siklus Lompat Jauh Gaya Jongkok

Grafik 1 menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 37% dan belum tuntas sebesar 63%. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui bola yang digantung untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok .

Tabel 2
Nilai Hasil Tes Siklus 1 Lompat Jauh Gaya Jongkok

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	12	44,4 %
Belum Tuntas	15	55,6 %
Jumlah	27	100 %

Melihat dari tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 12 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yaitu sebesar 44,4% dan yang belum tuntas sebanyak 15 siswa yaitu sebesar 55,6%. Hal ini menandakan bahwa ada peningkatan dari tindakan yang dilakukan melalui bola yang digantung sehingga dapat memperbaiki masalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.



Grafik 2
Siklus I Lompat Jauh Gaya Jongkok

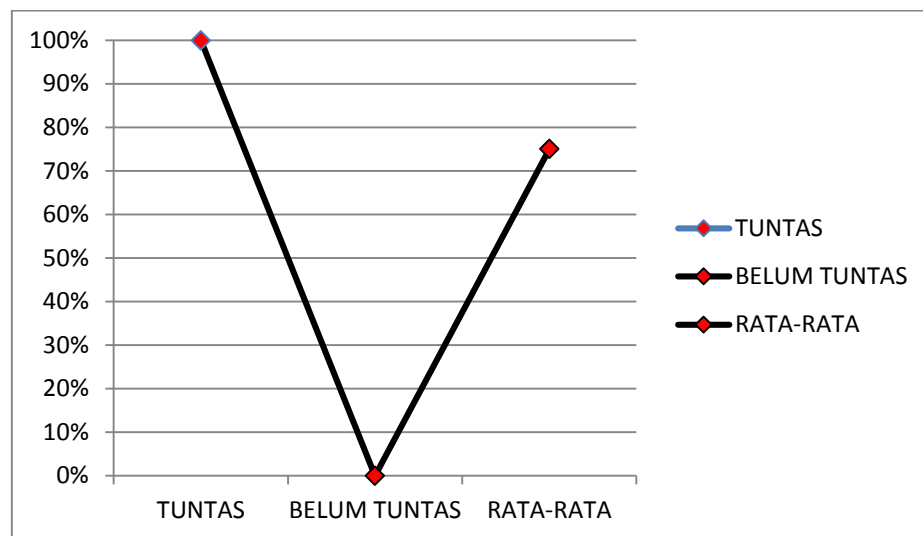
Melihat dari grafik 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok masih terdapat siswa yang belum tuntas.

Tabel 3
Nilai Hasil Tes Siklus II Lompat Jauh Gaya Jongkok

Keberhasilan	Jumlah	Persentase	KKM	Nilai
Tuntas	27	100%	75	Rata-rata
Belum	0	0%	75	
Jumlah	27	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	88,50

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 2 Sungai Raya pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 44,4% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 55,6%.

Grafik 4.3
Siklus II Lompat Jauh Gaya Jongkok



Grafik 3 ini menunjukkan bahwa keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui bola yang digantung dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pembelajaran lompat jauh dengan bola yang digantung memberikan dampak positif pada siswa. Pada siklus I siswa terdapat hasil siswa yang tuntas berjumlah 12 siswa (44,4%) sedangkan siswa dan yang belum tuntas berjumlah 15 siswa (55,6%) dilanjutkan ke siklus II diperoleh peningkatan signifikan dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Sebaiknya pendidik harus bisa memahami karakter siswanya dikelas agar pada saat persiapan dan proses pembelajaran siswa akan terpancing untuk aktif dalam pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran yang tepat akan menghasilkan hasil belajar yang memuaskan dan menyenangkan bagi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2010). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Aip Syarifuddin.1992. **Dasar-dasar Mengajar Atletik**. Jakarta : CV.Baru.

Arikunto, Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.

Djumidar 2004. **Permainan Atletik**, Jakarta, fik UNJ